



ПОЛЕЗНО –
бросить курить

маскировать –
БЕСПОЛЕЗНО

ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ

для тех,
кто хочет
бросить
курить

1

2

3

4

5

6

7

ИЗБЕГАЙТЕ скуки и безделья - в эти моменты хочется закурить. **НАЙДИТЕ** занятие, которое вам нравится и сможет вас отвлечь.

НАЙДИТЕ, чем занять руки. Захотелось курить или просто выдалась свободная минутка? **ВОЗЬМИТЕ** в руки маленький резиновый мячик, кубик Рубика или эспандер.

ИМЕЙТЕ ПРИ СЕБЕ леденцы или любые медленно рассасывающиеся конфеты.

Если вы всегда курите за чашкой кофе - **МЕНЯЙТЕ** привычки, пейте чай.

НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ алкоголь, пока бросаете курить.

ПЕЙТЕ больше жидкости (вода, чай, морсы и пр.), чтобы более активно выводить мокроту из организма.

Регулярно **ОТМЕЧАЙТЕ** свои успехи в отказе от курения и **ГОВОРИТЕ** себе о положительных изменениях: от вас и вашей одежды больше не пахнет дымом, дыхание свежее, зубы перестают накапливать желтый налет, проходит кашель курильщика и т.д.

ПОМНИТЕ!

Вы не один бросаете курить в этот момент!

Не вы первый, не вы последний –
каждый год бросают курить
миллионы людей на Земле!

Бросают, чтобы больше никогда
не прикоснуться к сигарете.

И у них это получается.

Получится и у вас!

За поддержкой вы можете обратиться
в Школу помощи бросающим курить.

Подробности узнайте прямо сейчас
у вашего врача.

www.profilaktica.ru

**ЕКАТ
ЕРИН
БУРГ**



ГОРОДСКОЙ ЦЕНТР
МЕДИЦИНСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ

Администрация г.Екатеринбурга

**УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ**

